


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Новосибирска  
«Средняя общеобразовательная школа № 58»

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по ВР  
28.08.2020 г.  
 Н.Ю. Пугачева



**Рабочая программа**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Разговор о правильном питании»**  
**(социальное направление)**  
Уровень образования: начальное общее образование  
Срок освоения: 4 года

Составитель:  
Ларионова Ольга  
Григорьевна,  
учитель начальных классов

Новосибирск, 2020 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена на основе авторской программы «Разговор о правильном питании» для 1 - 4 классов Безруких М.М., Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева и Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Пособие для учителя. В.А.Горский, А.А.Тимофеев, Д.В.Смирнов. Москва, «Просвещение», 2014,

### **в соответствии со следующими нормативными документами:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 6.10.2009г. № 373 (с изменениями от 26.11.2010г. № 1241, от 22.09.2011г. № 2357, от 18.12.2012г. № 1060, от 29.12.2014г. № 1643, от 31.12.2015г. №1576);
3. Фундаментальное ядро содержания общего образования/под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. – 2-е изд. – Москва, «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения).
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России/ под ред. А.Я. Данилюка, А.М. Кондакова, В.А.Тишкова; Москва, «Просвещение», 2009 (Стандарты второго поколения)
5. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
6. Начальное и основное образование. Пособие для учителя. В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов – Москва, «Просвещение», 2014 г.
7. Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.08.2017 №09-1672)

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» реализуется в рамках социального направления развития личности плана внеурочной деятельности ОО.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

Программа «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

**Программа рассчитана на 4 года обучения.** Общее количество часов: 135. Из расчёта 1 час в неделю, 1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа.

**Ценностные ориентиры содержания учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании», 1-4 классы:**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

**Формы организации деятельности:**

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия, молокозавод;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия; творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов); ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Рабочая программа позволяет достичь планируемые (личностные, метапредметные и предметные) результаты.

**1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса  
«Разговор о правильном питании», 1-4 классы**

**1 класс**

**Личностные результаты:**

**У обучающегося будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе,
- ориентации на содержательные моменты школьной действительности и

принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно - познавательные и внешние мотивы.

**Обучающийся получит возможность формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно • познавательной мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*

- *выраженной устойчивой учебно • познавательной мотивации учения.*

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные:**

**Обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в - сотрудничестве с учителем;
- воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.*

**Познавательные:**

**Обучающийся научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты.*

**Коммуникативные:**

**Обучающийся научится:**

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*

- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы.*

## **2 класс**

### **Личностные результаты:**

#### **У обучающегося будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно • познавательные и внешние мотивы;
- учебно - познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- способность к оценке своей учебной деятельности.

#### **Обучающийся получит возможность формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно • познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно • познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно - познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности.*

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные:**

##### **Обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.*

#### **Познавательные:**

##### **Обучающийся научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- осуществлять синтез как составление целого из частей.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*

- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.*

#### **Коммуникативные:**

##### **Обучающийся научится:**

- *формулировать собственное мнение и позицию;*
- *договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;*
- *задавать вопросы;*
- *использовать речь для регуляции своего действия;*
- *допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.*

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.*

#### **3 класс**

##### **Личностные результаты:**

##### **У обучающегося будут сформированы:**

- *внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;*
- *широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;*
- *учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;*
- *ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;*
- *способность к оценке своей учебной деятельности.*

##### **Обучающийся получит возможность формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности /неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика».*

## **Метапредметные результаты:**

### **Регулятивные:**

#### **Обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную.*

### **Познавательные:**

#### **Обучающийся научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно • следственных связей.*

### **Коммуникативные:**

#### **Обучающийся научится:**



- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия.*

**4 класс**

**Личностные результаты:**

**Выпускник научится:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Выпускник получит возможность формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной*

деятельности;

- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика».*

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные:**

**Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.*

**Познавательные:**

**Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

**Коммуникативные:**

**Выпускник научится:**

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

#### **1 класс (33 часа)**

##### **Разнообразие питания (10 часов).**

Самые полезные продукты. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Из чего состоит наша пища. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Каждому овощу свое время.

##### **Гигиена питания и приготовление пищи (11 часов)**

Формирование у школьников основных принципов гигиены питания, поведение за столом. Какие продукты полезны и необходимы человеку. Полезные и вредные привычки, как привычка может влиять на людей – поднять настроение, огорчить, нанести вред. Учимся выбирать самые полезные продукты.

##### **Рацион и режим питания (8 часов)**

Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. "Удивительные превращения пирожка". Плох обед, если хлеба нет. Полдник. Время есть булочки.

##### **Этикет и культура питания (4 часа)**

Правила поведения в столовой. Традиции за обеденным столом. Как правильно накрыть стол. На вкус и цвет товарищей нет. День рождения Зелибобы".

#### **2 класс (34 часа)**

##### **Разнообразие питания (12 часов)**

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Зачем человеку еда? Из чего состоит наша пища. Минеральные вещества и витамины. Белки, жиры, углеводы. Значение жидкости для организма человека. Самые полезные продукты. Ассортимент продуктов питания.

##### **Гигиена питания и приготовление пищи (8 часов)**

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Дневник здоровья. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Правила питания. Школьная столовая. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

##### **Рацион и режим питания (8 часов)**

Режим питания. Завтрак, обед, полдник, ужин. Рацион питания. Что такое меню? «Пищевая тарелка». Полезно есть на завтрак кашу. Блюда из зерна. Плох обед, если хлеба нет.

##### **Этикет и культура питания: (6 часов)**

Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно

есть, музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.

### **3 класс (34 часа)**

#### **Разнообразие питания (11 часов)**

Из чего состоит пища. Основные группы питательных веществ. Блюда национальной кухни. Рацион собственного питания. Высококалорийные продукты питания. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Роль молока в питании детей. Ассортимент молочных продуктов

#### **Рацион и режим питания: (8 часов)**

Структура обеда. Устройство кухни. Еда для полдника. Полдник. Пора есть булочки. Пора ужинать. Что такое легкая пища? Молоко и молочные продукты. Какую пищу можно найти в лесу.

#### **Гигиена питания и приготовление пищи (9 часов)**

Где и как мы едим. Ты готовишь себе и друзьям. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Правила гигиены.

#### **Этикет и культура питания (6 часов)**

Столовые приборы. Кухни разных народов. Как питались на Руси кулинарное путешествие по России. Как правильно накрыть стол, правила и этикет шведского стола.

### **4 класс (34 часа)**

#### **Разнообразие питания (8 часов)**

Растительные продукты. Правила сбора грибов и ягод. Знакомство с обитателями моря. Блюда из морепродуктов, важность употребления рыбных продуктов. Там на неведомых дорожках. Каждому овощу своё время. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Особенности национальной кухни.

#### **Рацион и режим питания (8 часов)**

Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Количество приемов пищи в сутки. Время приемов пищи.

**Гигиена питания и приготовление пищи (4 часа)** Мы за чаем не скучаем. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, газированные напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

#### **Этикет и культура питания (14 часов)**

«Назидание о застольном невежестве» как правильно вести себя за столом. Как питались на Руси и в России? Необычное кулинарное путешествие. За что мы скажем поварам спасибо. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

## **Тематический план курса внеурочной деятельности**

### **«Разговор о правильном питании», 1-4 классы**

**1 класс- 33 часа**

<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
<b>Разнообразие питания – 10 ч</b>		
Если хочешь быть здоров	1	<u>Объяснять</u> , что нужно делать для сохранения здоровья <u>Познакомиться</u> с рабочей тетрадью.

Из чего состоит наша пища	1	<u>Объяснять</u> из чего состоит наша пища. <u>Рассуждать</u> и высказывать свое мнение о составе и качестве продуктов.
Полезные и вредные привычки	1	<u>Называть</u> полезные и вредные привычки <u>Объяснять</u> , как привычка может влиять на людей – поднять настроение, огорчить, нанести вред.
Самые полезные продукты	1	<u>Различать</u> самые витаминные продукты.
Как правильно есть (гигиена питания)	1	<u>Называть</u> правила гигиены питания <u>Моделировать</u> поведение за столом.
Удивительное превращение пирожка	1	<u>Демонстрация</u> удивительного превращения пирожка
Твой режим питания	1	<u>Анализировать</u> необходимость соблюдения режима питания
Из чего варят каши	1	<u>Называть</u> какие виды каши бывают, <u>объяснять</u> их необходимость.
Как сделать кашу вкусной	1	<u>Рассуждают</u> , как сделать кашу вкуснее
Плох обед, коли хлеба нет	1	<u>Оценивают</u> роль хлеба в детском питании.
<b>Гигиена питания и приготовление пищи – 11 ч</b>		
Хлеб всему голова	1	<u>Составлять</u> рассказы и сказочные истории по картинкам о хлебе.
Полдник	1	<u>Давать определение</u> что такое полдник.
Время есть булочки	1	<u>Рассуждать</u> в какое время полезнее всего есть булочку.
Пора ужинать	1	<u>Давать определение</u> что такое ужин.
Почему полезно есть рыбу	1	<u>Объяснять</u> почему рыба полезный продукт.
Мясо и мясные блюда	1	<u>Выделять</u> какие мясные блюда можно есть чаще остальных.
Где найти витамины зимой и весной	1	Анализируют где можно найти витамины в разное время года.
Всякому овощу – свое время	1	<u>Изучают</u> время произрастания разных овощей.
Как утолить жажду	1	Рассуждают о необходимости утолять жажду.
Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2	<u>Анализировать</u> как правильно питаться, если занимаешься спортом. <u>Рассуждать</u> и высказывать свое мнение о составе и качестве продуктов .
<b>Рацион и режим питания – 8 ч</b>		

На вкус и цвет товарищей нет	1	<u>Рассуждать</u> и высказывать свое мнение почему каждый человек любит что-то свое.
Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	<u>Рассуждают</u> , что такое витамины и для чего они нужны. <u>Анализируют</u> какие витамины содержатся в овощах, ягодах, фруктах.
Каждому овощу – свое время	1	<u>Оценивать</u> что нужно есть в разное время года.
Народные праздники, их меню	2	<u>Различать</u> меню разных народов <u>Демонстрировать</u> праздники и традиции .
Как правильно накрыть стол.	1	<u>Приводить примеры</u> как правильно накрывать стол.
Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1	<u>Объяснять</u> и <u>рассуждать</u> когда появилась вилка и ложка в руках человека.
<b>Этикет и культура питания – 4 ч</b>		
Щи да каша – пища наша	1	<u>Объяснить</u> значение пословицы <u>Рассуждают</u> , как сделать кашу вкуснее
Что готовили наши прабабушки.	1	<u>Приводить</u> примеры, находить информацию как менялось меню со временем.
Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	<u>Называть</u> продукты которые относятся к здоровому питанию и поднимают настроение.
Праздник урожая	1	<u>Разыгрывать</u> сценки, читать стихи <u>Объяснять</u> необходимость употребления в пищу овощей и фруктов.
<b>Итого:</b>	<b>33</b>	

2

класс - 34 часа

Тема	Всего часов	Характеристика деятельности учащихся
<b>Разнообразие питания - 12 ч</b>		
Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	<u>Приводить примеры</u> важности принимать в пищу правильные продукты
Путешествие по улице правильного питания.	1	
Время есть булочки.	1	
Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	<u>Создавать</u> информационный плакат правильного питания
Конкурс, викторина знатоки молока.	1	<u>Рассуждать</u> в какое время

Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	полезнее всего есть булочку. <u>Демонстрировать</u> значение молока и молочных продуктов <u>Называть</u> факты о пользе молока <u>Поиск информации</u> для создания книжки
Пора ужинать	1	<u>Давать определение</u> , что ужин, как обязательный компонент питания
Практическая работа как приготовить бутерброды	1	<u>Демонстрировать</u> знания необходимых продуктов для приготовления.
Составление меню для ужина.	1	<u>Изучать</u> меню для составления ужина.
Значение витаминов в жизни человека.	1	<u>Рассуждают</u> где найти витамины в разные времена года
Практическая работа.	1	<u>Демонстрировать</u> знания необходимых продуктов для приготовления. <u>Изучать</u> меню для составления ужина.
Морепродукты.	1	<u>Выясняют</u> пользу морепродуктов.
<b>Гигиена питания и приготовление пищи – 8 ч</b>		
Отгадай мелодию.	1	<u>Демонстрация</u> мелодий о полезных продуктах
«На вкус и цвет товарища нет»	1	<u>Определять</u> вкусовые качества продукта
Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	<u>Объясняют</u> ценность разнообразных напитков.
Как утолить жажду	1	<u>Анализируют</u> как утолить жажду
Игра «Посещение музея воды»	1	<u>Называть</u> какие состояния и свойства имеет вода
Праздник чая	1	<u>Объяснять</u> какой вид чая более полезен
Что надо есть, что бы стать сильнее	1	<u>Рассуждать</u> что надо есть, чтобы стать сильнее.
Практическая работа «Меню спортсмена»	1	<u>Анализировать</u> высококалорийные продукты. <u>Рассуждать</u> что надо есть, чтобы стать сильнее.
<b>Рацион и режим питания – 8 ч</b>		
Практическая работа «Мой день»	1	<u>Анализировать</u> высококалорийные продукты.
Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	<u>Называть</u> значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.



Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	<u>Называть</u> значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.
КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	<u>Демонстрировать</u> знания о пользе овощей и фруктов
Оформление плаката «Витаминная страна»	1	<u>Искать</u> информацию для создания плаката
Посадка лука.	1	<u>Объяснять</u> пользу овощей
Каждому овощу свое время.	1	<u>Оценивать</u> что каждый овощ имеет свое время года.
Инсценирование сказки вершки и корешки	1	<u>Демонстрировать</u> содержание сказки
<b>Этикет и культура питания – 6 ч</b>		
Конкурс «Овощной ресторан»	1	<u>Оценивать</u> товарища в конкурсе по предложенным критериям
Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	<u>Искать</u> информацию для создания книжки
Проект	2	<u>Выбирать</u> темы и <u>определять</u> цели проекта, формы организации, <u>Разрабатывать</u> план проекта.
Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	2	<u>Демонстрировать</u> знания о пользе овощей и фруктов <u>Называть</u> значение витаминов
		и минеральных веществ в питании человека.
<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

### Зкласс - 34 часа

Тема	Всего часов	Характеристика деятельности учащихся
<b>Разнообразие питания – 11 ч</b>		
Введение	1	<u>Приводить</u> примеры важности принимать в пищу правильные продукты
Практическая работа.	1	<u>Обобщать</u> имеющиеся знания об основах рационального питания
Из чего состоит наша пища	1	<u>Выделять</u> основные группы питательных веществ
Практическая работа «Меню сказочных героев»	1	<u>Анализировать</u> меню сказочных героев
Что нужно есть в разное время года	1	<u>Рассуждать</u> какие продукты необходимо есть в разное время года
Оформление дневника здоровья	1	<u>Демонстрировать</u> дневник здоровья. Составлять полезное меню

Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	<u>Выделять</u> основные группы питательных веществ
Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	<u>Называть</u> какие продукты необходимо запасать на зиму.
Конкурс кулинаров	1	<u>Демонстрировать</u> прочные знания о пользе продуктов
Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	<u>Анализировать</u> что надо есть, если хочешь стать сильнее. Рацион собственного питания.
Составление меню для спортсменов	1	<u>Анализировать</u> что надо есть, если хочешь стать сильнее. Рацион питания для спортсменов
<b>Гигиена питания и приготовление пищи – 8 ч</b>		
Оформление дневника «Мой день»	1	<u>Называть</u> основные этапы режима дня и питания
Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	<u>Демонстрировать</u> как правильно питаться, если занимаешься спортом.
Где и как готовят пищу	1	<u>Объяснять</u> устройство кухни.
Экскурсия в столовую.	1	<u>Соблюдать</u> правила гигиены на кухне <u>Объяснять</u> устройство кухни.
Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	<u>Демонстрировать</u> знания о полезной пище в конкурсе сказок
Как правильно накрыть стол.	1	<u>Приводить примеры</u> как правильно накрывать стол.
		<u>Демонстрировать</u> правильное оформление стола
Игра накрываем стол	1	<u>Приводить примеры</u> как правильно накрывать стол.
Молоко и молочные продукты	1	<u>Демонстрировать</u> значение молока и молочных продуктов
<b>Рацион и режим питания – 9 ч</b>		
Экскурсия на молокозавод	1	<u>Демонстрировать</u> значение молока и молочных продуктов
Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	<u>Исследовать</u> удивительные качества молочных продуктов
Молочное меню	1	<u>Приводить примеры</u> различных меню
Блюда из зерна	1	<u>Анализировать</u> какие блюда готовят из зерновых
Путь от зерна к батону	1	<u>Анализировать</u> путь от зерна к батону, этапы обработки
Конкурс «Венок из пословиц»	1	<u>Демонстрировать</u> знания пословиц о полезных продуктах
Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	<u>Называть</u> этапы приготовления хлеба
Выпуск стенгазеты	2	<u>Демонстрировать</u> знания о полезных продуктах. <u>Искать информацию</u> в различных источниках для оформления

<b>Этикет и культура питания -6 ч</b>		
Праздник «Хлеб всему голова»	1	<u>Приводить</u> примеры о пользе хлеба
Экскурсия на хлебокомбинат	1	<u>Демонстрировать</u> знания о полезных продуктах <u>Соблюдать</u> правила гигиены
Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	2	<u>Разрабатывать</u> оформление и представление проекта.
Подведение итогов	2	<u>Демонстрировать</u> знания о полезных продуктах. <u>Анализировать</u> какие блюда готовят из зерновых
<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

3

класс- 34 часа

<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
<b>Разнообразие питания – 8 ч</b>		
Вводное занятие	1	<u>Рассказывать</u> о пользе и необходимости питаться правильно.
Какую пищу можно найти в лесу.	1	<u>Анализировать</u> растительные продукты леса
Правила поведения в лесу	1	<u>Называть</u> правила сбора грибов и ягод, правила поведения в лесу.
Лекарственные растения	1	<u>Различать</u> лекарственные растения леса <u>Определять</u> растения леса, которые можно использовать в пищу
Игра – приготовить из рыбы.	1	<u>Рассуждать</u> о важности употребления рыбных продуктов.
Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	1	<u>Демонстрировать</u> обитателей подводного царства
Эстафета поваров	1	<u>Демонстрировать</u> овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.
Конкурс половиц поговорок	1	<u>Приводить</u> примеры пословицы и поговорки о полезных продуктах
<b>Гигиена питания и приготовление пищи – 8 ч</b>		
Дары моря.	1	<u>Называть</u> важность употребления рыбных продуктов.
Экскурсия в магазин морепродуктов	1	<u>Анализировать</u> что и как можно приготовить из рыбы
Оформление плаката «Обитатели моря»	2	<u>Называть</u> важность употребления рыбных продуктов. <u>Анализировать</u> что и как можно приготовить из рыбы

Викторина «В гостях у Нептуна»	1	<u>Знакомить</u> с обитателями моря. <u>Называть</u> блюда из морепродуктов
Меню из морепродуктов	1	<u>Создавать</u> различное меню из морепродуктов
Кулинарное путешествие по России.	1	<u>Изучать</u> историю быта своего народа
Традиционные блюда нашего края	1	<u>Различать</u> традиции питания регионов
<b>Рацион и режим питания – 4 ч</b>		
Практическая работа по составлению меню	1	<u>Демонстрировать</u> меню из полезных продуктов для разных случаев
Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	2	<u>Реализовывать</u> хронику, информационную заметку в газету
Игра – проект «Кулинарный глобус»	1	<u>Разыгрывать</u> и представлять кухни разных стран
<b>Этикет и культура питания – 14 ч</b>		
Праздник «Мы за чаем не скучаем»	1	<u>Анализировать</u> как правильно вести себя за столом <u>Рассмотреть</u> церемонию чаепития в разных странах
Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	<u>Приводить примеры</u> рациона питания если выбор продуктов ограничен
Составление недельного меню	1	<u>Реализовать</u> собственное меню на неделю
Конкурс кулинарных рецептов	1	<u>Демонстрировать</u> авторские рецепты, подбирать сочетание продуктов
Конкурс «На необитаемом острове»	1	<u>Реализовывать</u> хронику, информационную заметку, какое меню можно приготовить на необитаемом острове.
Как правильно вести себя за столом	1	<u>Анализировать</u> стихотворение «Назидание о застольном невежестве»
Практическая работа	1	<u>Анализировать</u> высококалорийные продукты. <u>Рассуждать</u> что надо есть, чтобы стать сильнее.
Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1	<u>Реализовывать</u> хронику, информационную заметку, книжку о правилах поведения за столом
Накрываем праздничный стол	1	<u>Демонстрировать</u> знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа.

Проект	4	<u>Определять</u> тему и цель проекта <u>Разработать</u> план работы <u>Демонстрировать</u> уместное использование приёмов подготовки, которые важны с точки зрения достижения задачи.
Подведение итогов	1	<u>Обобщать</u> имеющиеся знания об основах рационального и полезного питания.
<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

#### Список литературы для учителя

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
4. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с
5. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
6. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
7. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
8. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
9. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

#### Список литературы для детей

1. Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
2. Верзилин. Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с
3. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
4. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
7. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2007 г.